

欢迎社区朋友们参加美京医疗中心秋季健康日



CCACC 2023 秋季健康日

10.7.2023 | 2PM-5PM
9366 GAITHER RD, GAITHERSBURG, MD 20877

服務項目

- 健康篩查: 血壓 膽脂 血糖 骨密度 視力 聽力 心理健康篩查等
- 醫療展覽: 基礎治療 專科信息 中醫治療 社區醫療資源
- 健康諮詢
- 醫療福利諮詢
- 感冒及新冠疫苗

免費血檢登記

驗血日期: 9.1.2023-9.30.2023



詳情致電: 240-393-5950

WWW.CCACCHEALTH.ORG
PANASIANCLINIC@CCACC-DC.ORG
(240) 393 5950

为帮助社区居民提高疾病防范意识,美京医疗中心将于2023年10月7日下午2:00至5:00,在美京华人活动中心(9366 Gaither Road, Gaithersburg, MD 20877)举办秋季健康日,为社区居民提供大型的体检服务,包括预防性及疾病筛检项目。我们还请到了近30家社区医疗服务团体加入我们的健康日活动。届时他们不仅会展示他们的医疗产品,还为居民们介绍医疗项目及服务。与此同时,我们会在活动中为大家提供2023年秋季流感疫苗注射、新冠疫苗及乙肝疫苗注射服务。

活动还将提供免费的基本血检给无保险、无家庭医生,或因各种原因在过去的一年中未进行过体检的社区居民(如,滞留美国的探亲老人)。

● 报名: 参加此项服务需预先登记。

o 登记链接:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSeBaH_PU9H3xt_rhP7Sdw18a9_Bn_KNfoDZgGxWigRyeNEJ3g/viewform

o 或: 请致电 240-393-5950 进行登记

o 或: 发送电邮 panasianclinic@ccacc-dc.org 进行登记

● 血检项目: 已登记的参与者, 可于每周一、四、五, 在预约的时间, 在美京医疗中心

(9318 Gaither Road, Suite 205, Gaithersburg, MD 20877) 接受抽血服务。为控制疾病传播, 请您到达后先致电 240-393-5950, 在车上等待我们依次安排抽血。

o 血液筛检内容包括:

常规三项:

CBC - 血球计数, 包括血红蛋白、白血球及血小板

CMP - 代谢功能, 包括肝功能、肾功能及血糖

Lipid Panel - 血脂类, 包括胆固醇分类, 三酸甘油酯等

Hepatitis B - 乙型肝炎表面抗原及抗体, 核心抗体检测

糖尿病患者可加验 Hemoglobin A1c 血糖检测

● 医疗问诊:

o 已参加血液检查的居民, 如有任何问题, 可在健康日现场向医生咨询。无保险人士如果登记进入蒙郡基础联盟项目, 将享受免费医生咨询服务。

o 于健康日以后参加血液检查的居民, 所有的验血报告由医生解读后, 我们将寄回到您的住处。假如检验结果有问题, 我们将联系您进一步就诊。

现代人大多生活繁忙, 需要应付各种生活和工作上的挑战, 往往忽略了自身的健康问题。大多数人唯有当疾病突发时, 才会想起来看医生, 这对我们的身体是非常不利的。奥巴马总统签署了平价健改法案(Affordable Care Act, ACA, 俗称“奥巴马保险”), 其中一项重要的规定, 就是所有合格的保险项目, 必须每年向被保险人提供免费的预防性医疗服务, 包括每年一次的身体检查与妇女保健。欢迎社区朋友踊跃参加美京医疗中心秋季健康日!

(撰文: 陆惠兴 图片: CCACC)

泛亚义务诊所为您提供社区流感疫苗接种服务

秋季是每年的流感高发季节。这个时期的流感病毒活跃, 给我们的健康带来了一系列挑战。新一波新冠病毒肆虐, 最新版的RSV新冠疫苗即将面市。为更有效地预防秋冬季节的健康挑战, 医生建议民众每年9月初到10月底接种流感疫苗。美京医疗中心(泛亚义务诊所)获得美国老年协会的资助, 于今秋为社区居民提供流感疫苗接种服务。我们走进社区, 为居民提供方便且可靠的疫苗注射服务。我们的服务对象为所有的社区居民。无论您有无保险, 我们都非常乐意提供疫苗注射服务。

以下是社区流感疫苗接种日程安排:

- 9/16/2023 星期六 1-3 pm 美中实验学校 (250 Richard Montgomery Dr)
- 9/17/2023 星期日 1-3 pm 希望中文学校 (11300 Gainsborough Rd)
- 9/19/2023 星期二 10:30 am-12:30 pm 德国镇常青社 (18905 Kingsview Rd)
- 9/21/2023 星期四 2-5 pm 101 老年公寓 (101 Odenhall Ave.)
- 9/22/2023 星期五 10:30 am-12:30 pm 洛城常青社 (1150 Carnation Dr)

10/7/2023 星期六 2-5 pm CCACC 健康日 (9366 Gaither Rd)

10/14/2023 星期六 1-3 pm 希望盖城中文学校 (13501 Richter Farm Rd)

10/15/2023 星期日 2-5 pm 博城中文学校 (8810 Postoak Rd)

除此以外, 我们也会在泛亚诊所 (9318 Gaither Rd, Suite 205) 进行疫苗施打, 欢迎致电 240-393-5950 询问。

流感疫苗接种费用:

免费: 有保险者免费(不包括 Kaiser 以及 HMO 保险持有者)。无保险低收入的山郡居民可加入“蒙郡医疗关怀 Montgomery Cares”项目, 登记后可免费接种。

自费:

常规剂量 \$30
高剂量(65岁以上, 体弱者) \$70
地址: 9318 Gaither Rd, Suite 205, Gaithersburg, MD 20877

电话: 240-393-5950

邮箱: panasianclinic@ccacc-dc.org

(撰文: CCACC 张馨允 图片: CCACC)

社區流感疫苗接種
Get your flu shot at CCACC

- 9/16/2023 Saturday 星期六 1-3 pm 美中实验学校 Richard Mont. HS (250 Richard Mont. Dr)
- 9/17/2023 Sunday 星期日 1-3 pm 希望中文學校 Church Hill HS (11300 Gainsborough Rd)
- 9/19/2023 Tuesday 星期二 10:30 am-12:30 pm 德國鎮常青社 Evergreen Club (18905 Kingsview Road)
- 9/21/2023 Thursday 星期四 2-5 pm 101 老年公寓 Forest Oak Senior Housing (101 Odenhall Ave.)
- 9/22/2023 Friday 星期五 10:30 am-12:30 pm 洛城常青社 Rockville Evergreen (1150 Carnation Dr)
- 10/7/2023 Saturday 星期六 2-5 pm CCACC 健康日 Health Fair (9366 Gaither Road)
- 10/14/2023 Saturday 星期六 1-3 pm 希望蓋城中文學校 Northwest HS (13501 Richter Farm Rd)
- 10/15/2023 Sunday 星期日 2-5 pm 博城中文學校 Herbert Hoover M.S. (8810 Postoak Rd)

Please bring ID & Insurance with you 接種時請帶保險卡和ID卡

有保險者: 免費	Insured 免費	Free
需提供保險卡: 我們不收Kaiser 以及HMO保險	Please provide insurance. We don't accept Kaiser and HMOs	
自費: 常規劑量 \$30 高劑量 \$70	Self Pay Regular Dosage \$30 High Dosage \$70	
MCares 項目者: 免費	Free for MCares Program	

9318 Gaither Rd, Suite 205, Gaithersburg, MD 20877; CCACCHealth.org



9月12日泛亚义务诊所团队在美京博雅苑为社区居民注射流感疫苗。



9月16日泛亚团队在美京实验学校为居民接种流感疫苗。



9月17日泛亚诊所团队在希望中文学校为社区居民接种流感疫苗。

“我的梦”: Chinese American Museum DC 暨美京艺廊 将举办2024学生美术比赛

你的“梦”是什么? 当你想到“梦”这个字时, 你会想到什么? 你的梦是关于过去、现在, 还是未来? 是一个深夜悄悄袭来的梦, 还是一个白日梦, 还是一个需要戮力追逐方能实现的远大梦想?

2023年11月15日至12月15日, Chinese American Museum DC 暨美京艺廊 (CCACC Art Gallery) 将举办2024学生美术比赛, 主题为“我的梦”(My Dream)。欢迎1-12年级的学生踊跃参加。藉由画笔, 我们希望你能尽情发挥想像力, 将你的梦形象化具体化, 与大家分享。获奖作品将于2024年春季在华府 Chinese American Museum 展出。

参赛者不限国籍和居住国, 不仅欢迎全美1-12年级的学生参加, 也欢迎其他国家和地区相应年级的学生参加。参赛者按照年龄分为高年级组和低年级组。出生于2010年12月31日之后的学生属于低年级组, 出生于2010年12月31日之前的学生属于高年级组。

参赛作品所用媒材: 低年级组须使用 watercolors, pastels or crayons, 在纸上作画; 高年级组须使用油彩或丙烯颜料, 在帆布上作画。作品最大尺寸: 24 x 36 英寸。最重要的“艺术家创作自述”须写在报名表。

2024 STUDENT ART COMPETITION

HOSTED BY THE CHINESE AMERICAN MUSEUM DC WITH CCACC

THEME: MY DREAM

SUBMIT BETWEEN NOV. 15-DEC. 15 2023

For more information, visit: ChineseAmericanMuseum.org

请于2023年11月15日至2023年12月15日将报名表和参赛作品发送至: StudentArtCompetition@ChineseAmericanMuseum.org。12月15日截止日期之后收到的作品不予评选。优胜者将于2024年1月31日之前收到电邮通知。

更多详情, 敬请查询: <https://www.chineseamericanmuseum.org/2024studentart> 或 <https://www.ccaccartgallery.org/>。

【附: 海报及报名表】

美京博翊館 2023年秋季新課程

Quince Orchard Swim & Tennis Club
16601 Roundabout Dr, Gaithersburg

課程時間: 2023年10月3日至12月4日

報名方式:

- 撥打電話 301-948-3116
- 登錄美京博翊館官方網站 qostc.org/swim-programs
- 掃描底部二維碼

水上課程簡介

淺水健身訓練

10/3-12/12 (週二)
早上9:00-早上9:45
\$88/11節課

10/5-12/14 (週四)
早上9:00-早上9:45
\$80/10節課

在深水與胸的淺水區上課, 旨在提高您的整體靈活性、關節活動度及心肺耐力。無需游泳技能。

深水健身訓練

10/4-12/13 (週三)
早上9:00-早上9:45
\$88/11節課

10/8-12/10 (週日)
早上10:00-早上10:45
\$80/10節課

在深水的淺水區中進行無氧運動但具備揮動的心血管訓練。學員將使用浮圈讓自己在保持漂浮。該課程不僅舉重多, 還會幫助您燃脂。

淺水行走訓練

10/5-12/14 (週四)
早上10:00-早上10:45
\$80/10節課

在熱水中進行溫和的心血管訓練。練習不同的步態和步幅。這是一種低強度的訓練方式, 適合那些想要鍛煉身體又不希望對關節造成過多壓力的學員。淺水行走訓練可增強肌肉, 改善心血管健康, 同時也會提供一種愉快的水中鍛煉體驗。

力量瑜伽

10/3-12/12 (週二)
早上10:00-早上10:45
\$88/11節課

練習傳統的瑜伽姿勢, 卻帶有「運動」氣息。將根據需要為您演示修改的瑜伽姿勢。

坐式 (椅子) 瑜伽

10/4-12/13 (週三)
早上10:00-早上10:45
\$88/11節課

溫和的瑜伽課程。學員坐在椅子上, 或站著, 借助椅子保持身體的平衡。課程目標是促進您的身心靈健康。

16601 Roundabout Drive
Gaithersburg, MD 20878

info.qostc@gmail.com

qostc.frontdesk@ccacc-dc.org

